



THE LONGEVITY  
KITCHEN

M I L A N O

# MENU

# MENÙ DETOX

800 kcal

Il menù Detox è un programma detossificante che ti farà depurare da tutte quelle tossine accumulate a causa del consumo di cibi lavorati e raffinati, di cibi ricchi di zuccheri e conservanti, pesticidi e antibiotici. Il fegato è il nostro principale organo emuntore, impegnato quotidianamente nello smaltimento di scorie e sostanze nocive per il nostro corpo.

Il programma Detox è ideato per essere ricco di fibre, proteine di alta qualità e per avere alimenti a basso indice glicemico per favorire la funzione "detox" del fegato e supportare l'organismo nello smaltimento delle sostanze nocive.

Depurarsi dalle tossine aiuta a prevenire o limitare i sintomi di malattie infiammatorie e metaboliche. Il menù Detox non è quindi una semplice dieta per sgonfiarsi, ma è in grado di influenzare numerosi processi fisiologici che portano al benessere e al ringiovanimento.

## COLAZIONE

## PRANZO

## CENA

GIORNO 1

### SPRING MUESLI

Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi

### MIDNIGHT SALMON

Salmone con riso nero, piselli, asparagi e menta

### VELLUTATA ROSSA

Vellutata di pomodoro con patate e latte di mandorla

GIORNO 2

### SMOOTH & FRESH

Polvere Acai e ashwagandha con mandorle

### COUS COUS ARCOBALENO

Cous cous con gamberi, nocciole e curcuma

### VELLUTATA BIANCA

Vellutata di sedano rapa, porri e noce moscata

GIORNO 3

### REDNAT

Muesli a base di frutti rossi e cocco

### YELLOW CRUNCHY

Cous cous con ceci, mandorle e pomodori secchi

### VELLUTATA VERDE

Vellutata con zucchine, patate, porri, spinaci e basilico

GIORNO 4

### ENERGY - FILL

Polvere maca, cacao e mandorle

### FREGUA

Fregola con gamberi, bottarga e zucchine

### VELLUTATA VIOLA

Vellutata con rape rosse, patate viola e more

GIORNO 5

### SPRING MUESLI

Muesli di avena e frumento con frutti rossi e semi

### POWER BOWL

Riso nero con gamberi, edamame e mango

### FIT FETA

Riso nero con feta, pomodori secchi e olive taggiasche

5 days

GIORNO 6

### SMOOTH & FRESH

Polvere Acai e ashwagandha con mandorle

### ENERGY GREENS

Polpette vegane con asparagi, pomodori secchi, fagioli neri, aneto e menta

### VELLUTATA ARANCIO

Vellutata di zucca e batata con zest di arancia

GIORNO 7

### REDNAT

Muesli a base di frutti rossi e cocco

### SUNRISE

Quinoa con gamberi, salsa curry e cocco

### UMAMI

Salmone con noci, uvetta, zucca e patate dolci.

7 days

**Istruzioni per la preparazione della colazione:** aggiungere latte / bevanda vegetale / yogurt.

**Spuntino:** possono essere integrate frutta e verdura cruda come snack al mattino o al pomeriggio.

Visita il sito >



# FAQ

## COME MANGIO LA COLAZIONE?

Le polveri sono ottime se miscelate con yogurt (senza zucchero) o latte vegetale (senza zucchero). Anche i muesli possono essere consumati con yogurt o latte vegetale senza zuccheri.

## POSSO FARE SPUNTINI DURANTE LA GIORNATA?

Qualora si sentisse la necessità, come spuntino durante la giornata possono essere integrate frutta e verdura cruda come snack al mattino o al pomeriggio.

## I PIATTI SONO REALIZZATI CON INGREDIENTI SENZA GLUTINE?

Tutti i piatti sono prodotti in uno stabilimento dove si lavorano: glutine, crostacei, uova e derivati, pesce, arachidi e derivati, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, lupini e molluschi.

## QUANTE KCAL/GIORNO CI SONO IN CIASCUN MENÙ?

Il menù Slim contiene circa 750 kcal/day  
Il menù Detox contiene circa 800 kcal/day  
Il menù Lifestyle contiene circa 1050 kcal/day  
Il menù Microbiota contiene 900 kcal/day  
Il menù Sirt (prima settimana) contiene 818 kcal/day  
Il menù Sirt (seconda settimana) contiene 1056 kcal/day  
Il menù Vegetariano contiene 900 kcal/day  
Il menù Chetogenico contiene 900 kcal/day

## COME DEVO RISCALDARE IL MIO PASTO?

Per godersi il proprio pasto caldo, sarà sufficiente:

- Rimuovere il packaging esterno di carta
- Metterlo in microonde per 3 minuti senza bucare la superficie in plastica
- Rimuovere totalmente la superficie di plastica e gustarsi il piatto!

È possibile preparare il proprio pasto anche in padella per 3 minuti o utilizzando il forno tradizionale per 5 minuti a 160°.

## QUANDO VENGONO PREPARATI I MIEI PIATTI?

I piatti sono preparati freschi il giorno della spedizione, quindi 2-3 giorni prima che vengono consegnati direttamente a casa tua.

## COME DEVO CONSERVARE I PIATTI?

I piatti vanno conservati in frigorifero ad una temperatura compresa tra 0° e 4°: grazie al confezionamento dei pasti in atmosfera protettiva, si conserveranno per 15 giorni mantenendo intatte tutte le proprietà organolettiche ed immodificati i sapori. Controllare sempre la data di scadenza su ogni piatto.

## CHE COS'È L'ATMOSFERA PROTETTIVA?

È un metodo di confezionamento del pasto che permette, grazie alla presenza di una miscela di gas innocui (ossigeno, azoto, anidride carbonica), di conservare inalterati i sapori e le caratteristiche organolettiche dei cibi per una durata di 15 giorni, se adeguatamente riposti in frigorifero. Questa metodica permette di non aggiungere conservanti, in modo da portare sulle vostre tavole solo alimenti freschi e genuini.

## NELLA PREPARAZIONE UTILIZZATE CONSERVANTI O ADDITIVI?

Assolutamente no.

Visita il sito >

